

## Obsah

GMFM.....	4
1.1 Leh a Otáčení.....	4
1.1.1 SUPINACE: hlava na středu: otáčení hlavy symetricky, symetrie končetin.....	4
1.1.2 SUPINACE: zdvihne ruce do střední linie, dlaně u sebe, prsty na sobě .....	4
1.1.3 SUPINACE: zdvihne hlavu 45° .....	4
1.1.4 SUPINACE: trojflexe PDK v plném rozsahu.....	4
1.1.5 SUPINACE: trojflexe LDK v plném rozsahu .....	4
1.1.6 SUPINACE: natažení PHK pro hračku přes střední linii .....	4
1.1.7 SUPINACE: natažení LHK pro hračku přes střední linii.....	5
1.1.8 SUPINACE: otočí se na břicho přes pravou stranu.....	5
1.1.9 SUPINACE: otočí se na břicho přes levou stranu .....	5
1.1.10 PRONACE: zdvihne hlavu vzpřímeně .....	5
1.1.11 PRONACE NA PŘEDLOKTÍCH: zdvihne hlavu vzpřímeně, lokty v extenzi, hrudník zvednutý.....	5
1.1.12 PRONACE NA PŘEDLOKTÍCH: opora o pravé předloktí, druhá HK plně natažená ...	5
1.1.13 PRONACE NA PŘEDLOKTÍCH: opora o levé předloktí, druhá HK plně natažená .....	5
1.1.14 PRONACE: otočí se na záda přes pravou stranu .....	6
1.1.15 PRONACE: otočí se na záda přes levou stranu.....	6
1.1.16 PRONACE: pivotuje doprava 90°, používá končetiny.....	6
1.1.17 PRONACE: pivotuje doleva 90°, používá končetiny.....	6
1.2 Sed.....	6
1.2.18 SUPINACE: hlava na středu: trakční zkouška: přitahuje se do sedu s flexí hlavy.....	6
1.2.19 SUPINACE: otočí se na pravou stranu, posadí se.....	6
1.2.20 SUPINACE: otočí se na levou stranu, posadí se .....	6
1.2.21 SED NA PODLOŽCE, TERAPEUT PODPÍRÁ HRUDNÍK: zvednutí hlavy, udrží 3 s 7	
1.2.22 SED NA PODLOŽCE, TERAPEUT PODPÍRÁ HRUDNÍK: zvednutí hlavy ve střední linii, vydrží 10 s.....	7
1.2.23 SED NA PODLOŽCE: opírá se o HKK, vydrží 5 s.....	7
1.2.24 SED NA PODLOŽCE: HKK volné, vydrží 3 s.....	7
1.2.25 SED NA PODLOŽCE, HRAČKA VEPŘEDU: předkloní se dopředu, dotkne se hračky, znovu se vzpřímí bez HKK .....	7
1.2.26 SED NA PODLOŽCE: dotkne se hračky umístěné 45° za dítětem po pravé straně, vrátí se zpět.....	7
1.2.27 SED NA PODLOŽCE: dotkne se hračky umístěné 45° za dítětem po levé straně, vrátí se zpět.....	8

1.2.28	ŠIKMÝ SED VPRAVO: HKK volné, vydrží 5 s .....	8
1.2.29	ŠIKMÝ SED VLEVO: HKK volné, vydrží 5 s .....	8
1.2.30	SED NA PODLOŽCE: položí se na břicho (kontrolovaně).....	8
1.2.31	SED NA PODLOŽCE, DKK VEPŘEDU: dostane se do kleku přes pravou stranu .....	8
1.2.32	SED NA PODLOŽCE, DKK VEPŘEDU: dostane se do kleku přes levou stranu .....	8
1.2.33	SED NA PODLOŽCE: pivotuje 90° bez asistence HKK .....	9
1.2.34	SED NA STOLIČCE: HKK i DKK volné, vydrží 10 s.....	9
1.2.35	STOJ: sedne si ze stoje na malou stoličku.....	9
1.2.36	NA PODLAZE: sedne si na malou stoličku.....	9
1.2.37	NA PODLAZE: sedne si na velkou stoličku .....	9
1.3	Lezení a klek .....	10
1.3.38	PRONACE: plazí se dopředu 1,8 m .....	10
1.3.39	KLEK: váha rozložená na rukou i kolenou, vydrží 10 s.....	10
1.3.40	KLEK: dostane se do sedu s volnými HKK .....	10
1.3.41	PRONACE: dostane se do kleku s váhou rozloženou na rukou i kolenou.....	10
1.3.42	KLEK: zvedne PHK nad úroveň ramene .....	10
1.3.43	KLEK: zvedne LHK nad úroveň ramene .....	10
1.3.44	KLEK: leze nebo hopsá dopředu 1,8 m.....	11
1.3.45	KLEK: leze střídavým vzorem dopředu 1,8 m.....	11
1.3.46	KLEK: přeleze 4 schody nahoru po rukách a kolenou/chodidlech .....	11
1.3.47	KLEK: sleze 4 schody pozadu po rukách a kolenou/chodidlech .....	11
1.3.48	SED NA PODLOŽCE: dostane se do vysokého kleku s použitím HKK, vydrží 10 s bez použití HKK .....	11
1.3.49	VYSOKÝ KLEK: jde do nároku na LDK s použitím HKK, vydrží 10 s bez použití HKK .....	12
1.3.50	VYSOKÝ KLEK: jde do nároku na PDK s použitím HKK, vydrží 10 s bez použití HKK .....	12
1.3.51	VYSOKÝ KLEK: přejde dopředu po kolenou 10 kroků, HKK volné .....	12
1.4	Stoj .....	12
1.4.52	NA ZEMI: vytáhne se do stoje u vysoké stoličky .....	12
1.4.53	STOJ: stojí s HKK volnými 3 s.....	13
1.4.54	STOJ: drží se velké stoličky jednou rukou, zdvihne P chodidlo, vydrží 3 s .....	13
1.4.55	STOJ: drží se velké stoličky jednou rukou, zdvihne L chodidlo, vydrží 3 s .....	13
1.4.56	STOJ: stojí s HKK volnými 20 s.....	13
1.4.57	STOJ: zdvihne P chodidlo, HKK volné, vydrží 10 s.....	13

1.4.58	STOJ: zdvihne L chodidlo, HKK volné, vydrží 10 s.....	14
1.4.59	SED NA MALÉ STOLIČCE: dostane se do stoje bez použití HKK .....	14
1.4.60	VYSOKÝ KLEK: dostane se do stoje přes nárok na LDK bez použití HKK.....	14
1.4.61	VYSOKÝ KLEK: dostane se do stoje přes nárok na PDK bez použití HKK .....	14
1.4.62	STOJ: posadí se na zem, HKK volné .....	14
1.4.63	STOJ: udělá dřep, HKK volné.....	15
1.4.64	STOJ: zdvihne předmět z podlahy, HKK volně, vrátí se do stoje.....	15
1.5	Chůze, běh, skákání.....	15
1.5.65	STOJ, OBĚ RUCE NA VELKÉ STOLIČCE: přejde 5 kroků doprava .....	15
1.5.66	STOJ, OBĚ RUCE NA VELKÉ STOLIČCE: přejde 5 kroků doleva .....	15
1.5.67	STOJ, DRŽENÍ ZA OBĚ HKK: ujde 10 kroků .....	15
1.5.68	STOJ, DRŽENÍ ZA JEDNU HK: ujde 10 kroků .....	16
1.5.69	STOJ: ujde 10 kroků dopředu.....	16
1.5.70	STOJ: ujde 10 kroků dopředu, zastaví se, otočí se o 180° a vrátí se zpět.....	16
1.5.71	STOJ: ujde 10 kroků pozpátku .....	16
1.5.72	STOJ: ujde 10 kroků s velkým předmětem drženým oběma HKK .....	16
1.5.73	STOJ: ujde 10 nepřerušovaných kroků mezi rovnoběžnými čarami vzdálenými od sebe 20 cm .....	17
1.5.74	STOJ: ujde 10 nepřerušovaných kroků po rovné čáře široké 2 cm .....	17
1.5.75	STOJ: překročí překážku ve výšce kolen pravou nohou .....	17
1.5.76	STOJ: překročí překážku ve výšce kolen levou nohou .....	17
1.5.77	STOJ: uběhne 4,5 m, zastaví a vrátí se.....	17
1.5.78	STOJ: kopne do balonu pravou nohou .....	18
1.5.79	STOJ: kopne do balonu levou nohou .....	18
1.5.80	STOJ: skočí do výšky 30 cm nad zem, oběma DKK najednou.....	18
1.5.81	STOJ: skočí 30 cm dopředu, oběma DKK najednou.....	18
1.5.82	STOJ NA PRAVÉ NOZE: skáče na pravé noze 10x v 60 cm kruhu .....	18
1.5.83	STOJ NA LEVÉ NOZE: skáče na levé noze 10x v 60 cm kruhu .....	19
1.5.84	STOJ, DRŽÍ SE ZÁBRADLÍ: vyjde 4 schody nahoru, střídá nohy.....	19
1.5.85	STOJ, DRŽÍ SE ZÁBRADLÍ: sejde 4 schody dolů, střídá nohy .....	19
1.5.86	STOJ: vyjde 4 schody nahoru, střídá nohy.....	19
1.5.87	STOJ: sejde 4 schody dolu, střídá nohy .....	19
1.5.88	STOJ NA 15 CM SCHŮDKU: seskočí, oběma nohama současně .....	20